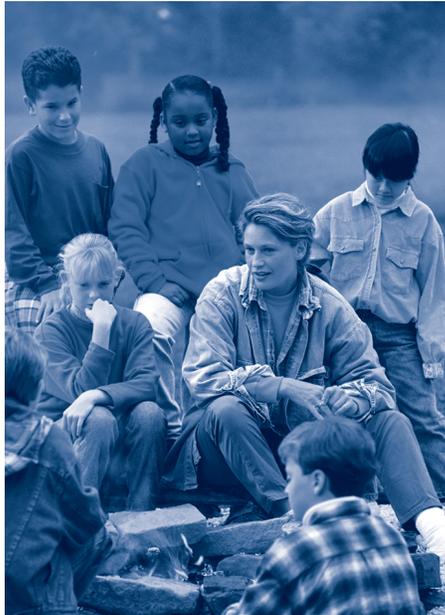


Consejos para hablarles a los niños y a los jóvenes que sufren eventos traumáticos

Una guía para padres y educadores



Los eventos traumáticos, como los tiroteos, los bombardeos y otros actos de violencia, pueden hacer que los niños se sientan atemorizados, confundidos e inseguros.

Ya sea que un niño haya experimentado un evento traumático de forma personal, haya visto el evento en televisión o simplemente haya oído una conversación sobre este entre adultos, es importante que los padres y educadores estén informados y preparados para ayudar a los niños que comiencen a exhibir reacciones producidas por el estrés.

Las respuestas de los niños ante los traumas pueden ser muy diferentes. Es posible que algunos reaccionen muy pronto; otros pueden estar bien durante semanas o meses y luego comenzar a mostrar comportamiento preocupante. El conocer los indicios que son comunes a diferentes edades puede ayudar a padres y maestros a reconocer problemas y a responder de manera apropiada.

Edad preescolar

Para los niños entre 1 y 5 años, es particularmente difícil adaptarse al cambio y a la pérdida. Estos pequeños todavía no han desarrollado sus habilidades para afrontar problemas, por lo que dependen de padres, familiares y maestros para ayudarlos a atravesar momentos difíciles.

Los niños muy pequeños pueden sufrir una regresión a una conducta anterior después de un evento violento o traumático. Los niños en edad preescolar pueden volver a chuparse el dedo o a orinarse en la cama, o sentir nuevamente miedo a los extraños, los animales, la oscuridad o los “monstruos”. Es posible que se aferren a un padre o maestro, o que experimenten apego por un lugar donde se sientan seguros.

Los cambios en los hábitos alimenticios y de sueño también son comunes, al igual que los dolores y las molestias inexplicables. Otros síntomas a los que se debe prestar atención son la desobediencia, la hiperactividad, las dificultades del

habla y el comportamiento agresivo o retraído. Es posible que los niños en edad preescolar cuenten historias exageradas sobre el evento traumático o lo mencionen con frecuencia.

Primera infancia

Es posible que los niños entre 5 y 11 años experimenten algunas de las mismas reacciones que los niños más pequeños. También se pueden retraer de los grupos de juegos y de los amigos, competir más por la atención de los padres, temer ir a la escuela, dejar que su desempeño escolar baje, tornarse agresivos o tener dificultad para concentrarse. Es posible que estos niños también sufran una regresión a comportamientos más infantiles, como pedir que se les dé de comer o se les vista.

Adolescencia

Es probable que los niños y jóvenes entre 12 y 14 años tengan malestares físicos vagos cuando están bajo estrés, y es posible que abandonen sus tareas rutinarias, su trabajo escolar u otras responsabilidades que antes asumían. Aunque pueden competir enérgicamente para lograr la atención de padres y maestros, también es posible que se retraigan, demuestren resistencia a la autoridad, exhiban un comportamiento destructivo en el hogar o en el salón de clases, o comiencen a experimentar con situaciones de alto riesgo, como el consumo de alcohol o drogas.





Estos jóvenes están en una fase de desarrollo en la cual las opiniones de otros son muy importantes. Necesitan que sus amigos los consideren “normales” y están menos interesados en relacionarse con adultos o en participar de actividades familiares de las que alguna vez disfrutaron.

A finales de la adolescencia, los jóvenes pueden experimentar sentimientos de impotencia y culpa dado que no son capaces de asumir todas las responsabilidades de la adultez a medida que la comunidad responde ante el evento traumático. Es probable que los adolescentes mayores nieguen la magnitud de sus reacciones ante el evento traumático.

Cómo ayudar

La devolución de la confianza es fundamental para ayudar a que los niños superen un momento traumático. Los niños muy pequeños necesitan muchos mimos, así como apoyo verbal. Responda las preguntas sobre el evento con honestidad, pero sin ahondar en detalles aterradoras ni permitir que el niño ocupe el tiempo en el hogar o en el salón de clases de forma indefinida. Estimule a los niños de todas las edades a expresar sus emociones mediante la conversación, la escritura o las tareas artísticas, y alíentelos para que descubran maneras de ayudar a quienes se vieron afectados por eventos traumáticos.

Intente mantener una rutina habitual en el hogar o en el salón de clases, y fomente la participación de los niños en actividades recreativas. Reduzca temporalmente sus expectativas sobre el desempeño en la escuela y en el hogar, tal vez sustituyendo los quehaceres normales por responsabilidades menos exigentes.

Reconozca que usted también puede tener reacciones producto del evento traumático, y tome las medidas necesarias para mejorar su salud física y emocional.

Consejos para hablarles a los niños y a los jóvenes que sufren un evento traumático

- Proporcione a los niños y jóvenes oportunidades para hablar de lo que ven en televisión y de hacer preguntas.
- No tenga miedo de admitir que usted no puede contestar todas sus preguntas.
- Conteste preguntas a un nivel que puedan entender.
- Proporciónales oportunidades reiteradas para hablar. Es probable que tengan más preguntas a medida que el tiempo pasa.
- Aproveche la oportunidad para definir un plan de emergencia familiar. Sentir que cada uno puede hacer algo para ayudar puede resultar muy reconfortante para niños y adultos por igual.
- Permita que los niños expresen otros temores e inquietudes sobre temas no relacionados con el evento en particular. Esta es una buena oportunidad de explorar también estos temas.
- Controle lo que los niños ven en televisión. Es recomendable que algunos padres limiten la exposición de los niños a escenas explícitas o perturbadoras. En la medida de lo posible, los adultos deben estar presentes cuando los niños vean la cobertura de noticias sobre el evento. Es en estos momentos cuando pueden surgir las preguntas.



Recursos útiles

Centro Nacional de Información sobre Salud Mental
Teléfono gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)
TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: www.mentalhealth.samhsa.gov

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre el Alcohol y las Drogas
Teléfono gratuito: 1-800-729-6686 (inglés y español)
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: www.ncadi.samhsa.gov

Localizadores de tratamiento

Localizador de servicios de salud mental
Teléfono gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)
TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

Localizador de centros para el tratamiento de abuso de sustancias
Teléfono gratuito: 1-800-662-HELP (4357)
(inglés y español, las 24 horas, todos los días)
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas de acceso directo

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
Teléfono gratuito: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Sitio web: www.suicidepreventionlifeline.org

Oficina para Víctimas del Delito
Teléfono gratuito: 1-800-851-3420
TTY: 1-877-712-9279
Sitio web: www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html

Otros recursos

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil
Sitio web: www.nctsn.org

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares
Teléfono: (301) 657-0270
Sitio web: www.nasponline.org/NEAT

Centro Nacional para Niños Expuestos a la Violencia
Teléfono: (203) 785-7047
Teléfono gratuito: 1-877-49-NCCEV (496-2238)
Fax: (203) 785-4608
Sitio web: www.nceev.org/violence/children_terrorism.htm

Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

KEN-01-0091/KEN-01-0093
Revisado: 04/07

- Ayude a los niños a comprender que ninguna emoción es mala y que es normal experimentar una gran variedad de reacciones. Aliente a los niños a expresar sus emociones a los adultos (incluidos maestros y padres), ya que pueden ayudarlos a comprender emociones fuertes y perturbadoras.
- Evite responsabilizar indebidamente a un grupo cultural o étnico en particular, y no formule generalizaciones sobre dichos grupos. No busque culpables.
- Además de las tragedias, ayude a los niños a identificar cuestiones positivas, como actos heroicos, familias que se unen y brindan sostén, y la ayuda que ofrecen las personas en la comunidad.

Cuando hablar no es suficiente

Es posible que algunos niños necesiten intervenciones más drásticas, en especial si se ven afectados por el evento traumático de forma más directa.

- La familia puede solicitar terapia familiar. Los eventos traumáticos suelen volver a despertar el miedo a las pérdidas de los padres (con frecuencia, uno de los temores principales de un niño) en un momento en que los padres pueden verse abrumados por sus propias dificultades emocionales y de la vida real.
- Las familias pueden decidir permitir un comportamiento regresivo por un tiempo. Varias opciones pueden ayudar a los niños a separarse gradualmente después del tiempo límite acordado: pasar tiempo adicional con los padres inmediatamente antes de la hora de acostarse, dejar la puerta del dormitorio del niño ligeramente entreabierta y usar una luz nocturna.
- Muchos padres experimentan temores propios cuando deben dejar solo a su hijo después de un evento traumático, o sufren otros miedos que no son capaces de reconocer. A menudo los padres están en mejor capacidad de buscar ayuda en nombre de sus hijos y pueden, de hecho, usar los problemas de sus hijos como una manera de pedir ayuda para sí mismos y para otros familiares.
- Los maestros también pueden ayudar a los niños mediante actividades artísticas y juegos, y alentando los debates grupales en el salón de clases y las presentaciones con información sobre el evento traumático.

Nota: Parte de la información en este folleto proviene de un folleto desarrollado por Project Heartland, un proyecto del Departamento de Salud Mental y Servicios para Abuso de Sustancias de Oklahoma, en respuesta al atentado terrorista de 1995 del Murrah Federal Building en Oklahoma City. Project Heartland se desarrolló con fondos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias en conjunción con el Centro Federal para Servicios de Salud Mental.